

أثر الموسيقى في علاج الاكتئاب النفسي

د. سميرة صلاح^(١)

تعد الموسيقى نقطة مهمة وأساسية ووسيلة لتحريك الوجدان وتغذية المشاعر، فإن الاستماع إلى الموسيقى يحدث انفعالات نتيجة استجابات مختلفة بناء على إرسال إشارات عصبية للمخ، هذه الانفعالات هي ردود فعل للجسم بصفة عامة وللنظام العصبى المركزى بصفة خاصة، حتى أن كثيراً من الدراسات والأبحاث العلمية اهتمت بهذا المجال، فتوصلت إلى علاج كثير من الأمراض التي تصيب الإنسان مثل أمراض القلب والجهاز الهضمى والجهاز العصبى وغيرها من الأمراض - بالاستماع للموسيقى، ومن خلال ذلك تبين أن كل حالة مرضية تستجيب لنوع معين من الموسيقى يتأثر حتى بنوع الآلة الموسيقية المستخدمة في العزف، ويرجع ذلك إلى اختلافات في المزاج الشخصى وفقاً لعوامل كثيرة منها الثقافة والزمان والمكان، فإن الاستماع إلى الموسيقى بأنواعها يؤدي إلى تحسن حالة المريض بل وشفائه.

ويعد الفيلسوف الطبيب (مارسيلوفيشينو marsilio ficino - ١٤٣٣:

١٤٩٩) من أهم مؤيدى علاج الاكتئاب الجسيم بالموسيقى، ويحبذ (فيشينو) أن يقوم مريض الاكتئاب بممارسة العزف على آلة موسيقية أو التأليف إذا أمكن، ليكون هذا علاجاً خارجياً وعلاجاً داخلياً حتى يحقق الانسجام^(١).

(١) أستاذ مساعد بقسم الآلات بالمعهد العالى للموسيقى العربية . أكاديمية الفنون.

(١) Depression and music – prelude to a historical them – published by organon international by oss, the Netherlands 1989 – page 44, 45

وهناك أمثلة كثيرة لقيمة العلاج بالموسيقى في كتاب تشريح الاكتئاب الشديد (Anatomy of melancholy) (ريتشارد بيرتون Richard burton) (١٥٧٦ - ١٦٤٠).

وفي النصف الثاني من القرن السابع عشر ظهرت مدرسة فكرية جديدة تدعو لوجود دور أساسي ومركزي للموسيقى وتشخيص وعلاج الأمراض ، ويعد العالم الطبيب (أثاناسيوس كرشر athana sius kircher) ممثلاً لهذه المدرسة الفكرية .

وبوضح (كرشر) أن الصوت يحمل قوة خفية يستطيع بها أن يؤثر على عمليات معينة بجسم الإنسان ، وهذه الحالة عندما تلاقى حركة هوائية وهارمونية مناسبة تجعل الجسم ينبض بالحركة بواسطة خاصية الرنين (resonance) وقد شُهرت مقولة إن هناك علاقة بين صوت الآلات الموسيقية والروح وبين العضلات والأوردة في جسم الإنسان .

ومن الممكن أن يكون الشخص في حالة مزاجية معينة وذلك عندما يحدث التوافق بين الموسيقى والسوائل الأربعة الموجودة بجسم الإنسان، وهي (الدم - المخاط - العصارة الكبدية الصفراء - العصارة الكبدية السوداء) فإن أي مرض مهما كان مستعصياً لا يمكن مقاومته بالموسيقى .

وقد طور (كرشر) نظريته مستخدماً نظريته الجديدة أخرى في تأثير العلاج بالموسيقى ، وكانت تلك النظرية تقوم على نتيجة تأثير الصوت على الجزيئات الموجودة بالوعى (الروح) .

وقد اتضح أن الروح المليئة بالمرارة والأبخرة الموجودة بعقول مرضى الاكتئاب تصبح بيضاء بالحركة النشيطة الناتجة عن الاهتزازات الهوائية التي

تحدثها الموسيقى . ونتيجة لذلك تصبح ساخنة وخفيفة ؛ فتنبو العصاراة السوداء وتسحب من العقل .

ففي ميدان العلاج بالموسيقى أصبح هناك العديد من المعالجين، ففي (هارلم) بأمريكا بلغ عدد المعالجين بالموسيقى سنة ١٩٦٦ مائة وثلاثين ألف، وبلغ عدد المعاهد التي تعد المعالجين بالموسيقى حوالي أربع مائة معهداً وتضاعفت بعد ذلك^(١).

مشكلة البحث :

إن ضغوط الحياة وأعباءها تتسبب في إصابة كثير من الأفراد في مجتمعنا بمرض الاكتئاب (Depression) مما يؤدي إلى انعزالهم وعدم مسايرتهم ركب التطور وعدم استفادة المجتمع من خبراتهم .

وقد طرأت فكرة هذا البحث أثناء مجالسة الباحثة لوالدتها في إحدى المستشفيات؛ حيث كانت تعاني من اكتئاب شديد وضمور وعدة جلطات بالمخ ، حيث لاحظت تتحسن حالة المريضة بطريقة ملحوظة عند استماعها إلى موسيقى أغنيات معينة على آلة الكمان .

أدى ذلك إلى اهتمام الباحثة بالخوض والبحث في هذا الموضوع على عينات من المرضى؛ لمعرفة أثر الموسيقى على المريض الذي يعاني من الاكتئاب.

هدف البحث :

معرفة أثر الموسيقى في علاج الاكتئاب النفسي .

(١) نبيلة ميخائيل يوسف: العلاج بالموسيقى . معلومة على الغلاف الخلفي .

أهمية البحث :

إن تحقيق الهدف السابق يفتح المجال للباحثين والمهتمين في مجال العلاج بالموسيقى والوقوف على أهميته وأثره في علاج أمراض كثيرة .

منهج البحث :

المنهج التجريبي (منهج دراسة الحالة) .

تساؤلات البحث :

- هل يساعد الاستماع إلى نوعيات خاصة من الموسيقى على الشفاء من حالات الاكتئاب الشديد ؟

- ما مدى تأثير موسيقى آلة الكمان على المريض المكتئب (depressed) ؟

أدوات البحث :

- قياس اختبار بك (Bek) للاكتئاب قبلي وبعدي لمريض الاكتئاب بواسطة أخصائية نفسية (Psychologist) .

- فحص إكلينيكي بواسطة استشاري أمراض نفسية وعصبية (psychiatrist).

- عينة مختارة من موسيقى أغنيات عربية عن طريق العزف على آلة الكمان بشكل مباشر أمام المريض.

- مريض اكتئاب بعيادة نفسية (psychiatric clinic) .

مصطلحات البحث :

- العلاج بالموسيقى : music therapy .

- معالج بالموسيقى : music therapist .
- الاكتئاب : depression .
- مكتئب : depressed .
- انفعالات : emotion .
- استجابات : responses .
- موسيقى عربية : Arabic music .

الدراسات السابقة:

تتضح قوة تأثير الموسيقى في أشكال كثيرة ، حيث إنها تتجواب مع الاهتزازات النابعة من انفعالاتنا ، فالموسيقى تتخلل أعضائنا وتؤثر فيها ومن هنا نتجت فكرة العلاج بالموسيقى التي تعد عن تنظيم إيقاع الحركة داخل الجسم الحي بواسطة موجات الموسيقى سواء عن طريق الاسترخاء الذي يفيد بعض الحالات المرضية أم عن طريق تحقيق نسبة معينة من التوافق بين التنفس وسرعة النبض.^(١)

إن الموسيقى بتعبيراتها تساعد على إخراج الطاقة الزائدة من الجسم دفاعاً عن صاحبها ، وبالتالي يتخلص المريض من الضيق النفسي الذي يسبب له الأمراض ، يجب أن نعلم ألا تعارض بين الموسيقى والعلم ؛ فهي نفسها علم وثقافة من حقها أن تتخلص من النظرية الدونية إليها ؛ لأنها تنتمي إلى ميدان العلم وإبداع الفن في آن واحد .

وقد أجريت أبحاث متعددة في استخدام الموسيقى في علاج الأمراض النفسية بوجه عام والاكتئاب بوجه خاص .

(١) نبيلة ميخائيل يوسف: مرجع سابق ، ص ٢٦ .

الدراسة الأولى : علاقة الموسيقى بالإنسان:

في القرن الثامن عشر استقر العلم على تقسيم جسم الإنسان إلى أجهزة ، من أهمها الجهاز العصبي . وقد ركز الأطباء على الاهتمام بالصحة ويتأتى ذلك بالتوازن بين الهواء والطعام والشراب والنوم واليقظة والنشاط والراحة والأفراح والأحزان ثم الحالة الوجدانية ، ولذلك فإنه في حالة وجود أمراض نفسية يكون الوجدان في حالة مضطربة ، ومن هنا فإن الموسيقى قادرة على تهدئته ، وهناك مثل واضح لنجاح العلاج بالموسيقى وهو ما قام به المغنى الأوبرالي الإيطالي (كارلوبرش carlo brosch) في علاج حالتي اكتئاب شديد بالبلاط الملكي الأسباني هاتان الحاتان هما (الملك فيلب الخامس وابنه فرديناند) حيث إن مرض الاكتئاب في هذه العائلة وراثي .

وقد شفي الملك من حالة الاكتئاب التي سببت له عدم الحركة والزهدي في

الحياة .

ولقد قامت زوجته (اليزابيث) بإحضار المغنى الذي قام بالغناء مع فرقته في الغرفة المجاورة للملك ، عندئذ ظهر التأثير واضحا وسريعا ، حيث قام الملك فيلب وظهر في البلاط وسط دهشة الجميع ، الذين أدركوا أنه شفي باستماعه للموسيقى والغناء .^(١)

الدراسة الثانية : علاقة الموسيقى بالحيوان:

أجريت هذه الدراسة في وزارة الزراعة ببريطانيا ، فقد نصحت مربى الماشية بالاهتمام بعزف الموسيقى للأبقار ؛ ذلك لما لها من تأثير مذهب على

(١) depression and music . op. cit. page 31, 44, 45

الحصول على كميات أكثر من اللين ؛ وذلك بناء على تقرير استند إلى دراسة علمية استمرت أربع سنوات .

وقد حذر من استخدام الموسيقى الصاخبة لأنها تؤدي إلى إزعاج الأبقار ؛ مما يقلل كمية إدرار اللبن ، كذلك في استراليا فقد لكت التجارب الحصول على كمية أكبر من الألبان بعد سماع الأبقار إلى الموسيقى ، وفي هولندا استطاعوا الحصول على كمية أكبر من الدجاج أثناء وضع البيض ذلك مع انسياب الموسيقى أثناء الوضع .

الدراسة الثالثة : علاقة الموسيقى بالنبات :

تقدمت جمعية (computer arts society) بأبحاث تحت عنوان (الموسيقى الخضراء) أسسها الاعتقاد بوجود إشارات كهربائية في النباتات ، التقطت بواسطة أقطاب كهربائية (electrodes) ثم تكبيرها وتحليلها بواسطة حاسب إلكتروني ، وأمدوا بها جهازا صوتيا حاسما وأُنِيعت بصوت مجسم (in stereo) وقد نتج عن ذلك هذا النوع من الموسيقى الشبيهة (بالفوجا) تصدر عن النباتات المختلفة في خطوط ميلودية (لحنية) مختلفة وموضوعة على أسس إيقاعية متزايدة التعقيد .

كذلك فإن الموسيقى يمكنها أن تزيد من إنتاج القمح إذا انتشرت أنغامها في أجواء حقوله ! وفي الهند حيث أجريت تجربة إذاعة أنواع معينة من الموسيقى يوميا أدت إلى زيادة نمو النباتات بنسبة ٧٥ % . فالنباتات أيضا تشعر وتتأثر بالموسيقى بل تصدر أنواعا منها^(١).

(١) نبيلة ميخائيل يوسف: مرجع سابق ، ص ١٠٤.

الاستجابات الموسيقية المختلفة

تثير الموسيقى أنواعا مختلفة من الاستجابات وفقا للأصوات التي تعبر عنها المقطوعة الموسيقية (هاندل أم صاخبة) .

فالاستماع إلى الموسيقى يحدث انفعالات نتيجة استجابات مختلفة مبنية على أساس إرسال الإشارات العصبية للمخ ؛ فتتعاكس على أثرها الاستجابة بطريقة معينة، وهذه الانفعالات هي ردود فعل معقدة للجسم ككل وبصفة خاصة للنظام العصبي المركزي (٢).

إن الموسيقى تخلق في الوجدان حالة فريدة من الشعور أو المزاج (temper)، لذا لا بد أن نلقى الضوء على أنواع هذه الاستجابات الموسيقية ، وهي :

- استجابة فسيولوجية - استجابة انفعالية - استجابة مزاجية أو عاطفية - استجابة خيالية - استجابة عقلية معرفية - استجابة جمالية .

أولا : الاستجابة الفسيولوجية :

ويلاحظ على المتأثر بالموسيقى رد فعله الخارجى المتمثل في الخبط بالأرجل أو الأيدي أو تحريك الرأس أو الجسم أثناء متابعة الموسيقى ، أو رد فعله الداخلى الذي يمكن ملاحظته عن طريق قياس النبض أو ضغط الدم . فهناك تجارب تمكنت فيها الموسيقى من تغيير سرعة التنفس وعمقه ، وتجارب أخرى بينت أن الموسيقى أدت إلى زيادة نشاط القلب وتغيير في توزيع كمية الدم بالجسم ، كما يحدث عدم انتظام في سرعة التنفس وعمقه حسب تغيير المؤثر والمتأثر . أما

(٢) نبيلة ميخائيل يوسف: مرجع سابق ، ص ٤٣ .

الذاكرة فإنها تتحسن بنسبة ١٠٠% بفعل الموسيقى ، وقد أثبتت الباحثة (حالة شخصية) من خلال والدتها التي كانت تعاني من ضعف شديد في الذاكرة ، فبالرغم من أنها نسيت أسماء أولادها فإن تذكرت عند سماع الأغنية على آلة الكمان اسم الأغنية والمطرب ، وقد تكررت هذه الملحوظة عدة مرات .

وتنقسم الاستجابة الفسيولوجية إلى ثلاث أقسام :

أ- استجابة لا إرادية : وهذه يصعب التحكم فيها مثل تغيير ضربات القلب أو النبض .

ب- استجابة شبه إرادية : مثل الخبط بالأيدي أو الأرجل أو حركة الجسم أو الوجه أثناء الاستماع إلى الموسيقى ، ويمكن عند التيقُّظ التحكم فيها .

ج- استجابة إرادية : وهذه بواسطة التدريب يمكن التحكم فيها ، وتستند إلى حركة العضلات ، وتعرف بالنظرية الحركية ، وهي تعتمد على وجود الجهاز العضلي المعقد الذي يمكن المتأثر بالموسيقى من استقبال الإيقاعات المعقدة .

ثانيا : الاستجابة الانفعالية :

وهي من الاكتشافات القديمة ، وكما ذكرنا من قبل أن لفلاسفة اليونان الفضل الأول في إثبات فعالية الموسيقى في تربية النفس ، ويعد أفلاطون من الرواد الأوائل الذين اكتشفوا الأثر الانفعالي للموسيقى ، ومن أقواله: "الإيقاع والنغم ينفذان إلى أعماق النفس ويستحذان عليها بقوة" ، كذلك في القرون الوسطى كتب (بوثيروس) أحد كتّاب هذا العصر مؤلفه (مؤسسة الموسيقى) ، ونص في بداية سطورهِ الأولى: " إن الموسيقى جزء من طبيعتنا الإنسانية ولها القدرة على تحسين خلقنا أو الحط منه" .

ثالثا : الاستجابة المزاجية أو العاطفية :

هناك (انفعال) وذلك يظهر ويختفي وفقا للأسباب التي تحركه ، وهناك (مزاج) وهو ثابت نسبيا ، ويتكون من الخبرات الانفعالية المتتالية المستمدة من الموسيقى .

رابعا : الاستجابة الخيالية :

وتظهر عندما تثير الموسيقى خيال المستمع سواء أكانت موسيقى آلية مؤداة من عازف ذي مهارة عالية وإحساس مرهف ، أو غنائية مؤداة من صوت حساس يشعر بمعنى الكلمة ويؤديها على أعلى مستوى من الأداء الحسي .

خامسا : الاستجابة العقلية المعرفية :

تلعب الثقافة بشكل عام والثقافة الموسيقية بشكل خاص دورا في تحريك هذه الاستجابة ، فالعقل بثقافته يبرزها ويعمقها .

سادسا : الاستجابة الجمالية :

وتلك ترتبط بتفاعل الخيال مع الثقافة ، وكلما زاد هذا التفاعل اتضحت وبرزت لدى المستمع .

إن المزاج الشخصي يختلف بالنسبة للإحساس بالجمال أو بالتذوق الموسيقي من شخص إلى آخر ؛ وفقا لاختلاف الظروف الحياتية والثقافية والزمانية والمكانية؛ فهو نتاج تفاعل المؤثر مع شخصية المستجيب (المستمع للموسيقى) .

فمن الممكن أن تؤثر مقطوعة موسيقية تأثيرا واحداً على مجموعة تشترك في صفات واحدة ، وتؤثر تأثيرا مختلفا (استجابة مختلفة) على فريق آخر من

المستمعين ، والتأثير الموسيقى على الانفعالات والأحاسيس عامل مهم في تحديد هذا الاختلاف بين الاستجابات ؛ لذلك فإن الطابع الموسيقى وفاعلية الأنغام له دور عظيم في علاج الكثير من الأمراض بما يتلاءم مع الحالة المرضية (نوع الموسيقى والمرضى) ، هذا ما اكتشفه الفلاسفة والعلماء منذ أقدم العصور ، فمن أقوال الفيلسوف والعالم الرياضى فيثاغورث: "إن الموسيقى تسهم إسهامًا كبيرًا في الصحة إذا ما استخدمت بأسلوب مناسب".

فيجب العناية بانتقاء النوعية المناسبة من الموسيقى حسب حالة المريض حتى لا تنتج آثارًا عكسية .

تعريف الموسيقى

يحدث الصوت نتيجةذبذبة الهواء ، فكلما زادت سرعة تردد الذبذبات في الثانية زادت حدة الصوت ، وتتراوح سرعة ذبذبات الصوت المسموع من عشرين ذبذبة في الثانية إلى عشرين ألف ذبذبة في الثانية ، وتسمى الذبذبات فوق العشرين ألفاً في الثانية بالموجات فوق الصوتية (ultra sonic moves)، وتستخدم في تشخيص بعض الأمراض^(١) ، فالصوت يعمل على اهتزاز الهواء فيحدث موجات تترجمها الأذن فيهتز الجسم تجاوبا .

إن الموسيقى لها قدرة غامضة على النفاذ إلى أعضائنا وأحاسيسنا ؛ حيث تمتزج بها وتؤثر فيها ، كذلك يمكن للذبذبة أي جسم أن تؤثر على ذبذبة جسم آخر ، فمثلا إذا كانت هناك آلة كمان ويبعد عنها آلة كمان أخرى بمساحة معينة ولتكن

(١) نبيلة ميخائيل يوسف : مرجع سابق ، ص ٢٥.

مترين إلى أربع أمتار ، ثم أجرينا اهتزاز وتر من الأوتار وليكن (رى) فإن وتر (الرى) في الكمان الأخرى سوف يهتز . وهناك موسيقى عربية تتكون من سلم صغيرة وكبيرة وموسيقى عربية وهي غنية بمقاماتها الكثيرة ، ولكل مقام شخصيته المميزة التي تعطي إحساسًا وطابعًا خاصًا به مثل مقام الراسن والبياتي والكرد والحجاز كاركرد والهزام وراحة الأرواح وغير ذلك ، وقد اختارت الباحثة بعض الألحان التي تعتمد على هذه المقامات لمعرفة مدى تأثيرها على مرضى الاكتئاب .

الاكتئاب

يعد الاكتئاب من أخطر الأمراض النفسية انتشاراً حيث تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على خمسمائة مليون فرد . وتتفاوت نسب الإحصائيات حتى تصل إلى ١٥ % من العينات التي شملتها دراسات الإحصائيات ، ويعنى هذا أن هؤلاء الأشخاص قد أصيبوا بالاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم ، وهناك ٦ % منهم كحالات (اكتئاب شديد) ، كما سجلت إحصائية أخرى على المرضى المترددين على العيادات النفسية تبين أن نسبة ٣٠ % منهم يعانون من حالات (اكتئاب نفسي) ، وهناك حالات اكتئاب مُقنَّع ويعنى هذا أن المريض لا يبدو عليه مظاهر الاكتئاب (وسوف نشير إليها فيما بعد) ولكنه يشكو من أعراض (صداع ، ألم في الظهر ، ضيق في الصدر ، عسر هضم) ، وهي في الحقيقة أعراض إصابته بالاكتئاب ، وغالباً ما يكتشف المريض الحقيقة بعد مدة تطول لسنوات . وتشير الإحصائيات إلى أن المرأة تصاب بهذا المرض بنسبة تفوق الرجال ١:٢ .

أنواع الاكتئاب (١):

ينقسم الاضطراب الوجداني إلى :

- اكتئاب أحادي القطب (unipolar depress) .
- اكتئاب كجزء من الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bilolar disorder) .
- اضطراب المزاج لأكثر من سنتين (Dysthymic disorder) .
- اضطراب المزاج المتقلب : تظهر فترات متعاقبة من الاكتئاب مع فترات أخرى من المزاج المنشرح (cyclical thymic disorder) .

مظاهر الاكتئاب وعلاماته:

تسيطر على المريض بالاكتئاب حالة حزن ؛ فيميل إلى العزلة وعدم الإقبال على الحياة بصفة عامة ، ولا يشعر بالاستمتاع عند قيامه بأي نشاط معتاد كان يستمتع به من قبل ، حتى أقرب الناس إليه فإنه لا يجد إقبال على الجلوس معهم ، فالأكتئاب يجعل هناك أسواراً من العزلة يفرضها المريض حول نفسه ؛ فيصاب بفقدان الاهتمام بالأشياء وعدم القدرة على التركيز وببطء الحركة وقلة الإنتاجية ، بل انعدامها تماماً .

ومن العلامات والمظاهر الواضحة على المريض (فقدان الوزن)، وهي من المؤشرات التي تدل على الحالة النفسية عند مرضى الاكتئاب ، حيث يفقد المريض شهيته تماماً . ومن علامات التحسن والشفاء أثناء العلاج زيادة الوزن بصورة تدريجية .

(١) synopsis of psychiatry – behavioral sciences- clinical psychiatry – eighth edition 1998 page 548,575, 579

ومن العلامات والمظاهر المصاحبة لمرضى الاكتئاب (اضطرابات النوم) فأحيانا يعاني المريض من الأرق والقلق وأحيانا تكون الشكوى كثرة النوم وليس الأرق .

كذلك من الأعراض الخطيرة الشعور بالذنب الذي لا يغتفر والتأنيب القاسي للضمير ؛ حتى يلجأ المكتئب إلى الخروج من هذا العذاب بالتفكير في الانتحار .

أسباب الإصابة بالاكتئاب :

هناك أسباب متعددة ومتداخلة منها ما يحدث عقب وقائع مؤلمة في حياة الإنسان مثل : وفاة عزيز ، طلاق ، حدوث أزمات اقتصادية ، أو الإصابة بمرض أو غيرها من مواقف الحياة المؤلمة ، ثم إذا تفاعلت هذه المواقف الأليمة داخل النفس البشرية تحرك عوامل كامنة وانفعالات مكبوتة تسبب في ظهور المرض .

ومن العوامل النفسية التي تؤدي إلى الاكتئاب ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة من أحداث أليمة (فقد الأم) حيث يسبب ألماً نفسية تعمل على ظهور المرض النفسي فيما بعد .

وترى إحدى مدرسات التحليل النفسي أن الحزن والكآبة التي تنشأ عن الخسارة لفقد عزيز تظهر في شكل طاقة عدوانية ، ويأس وتحطيم للذات .

وهناك عوامل وراثية تزيد نسبة الإصابة بهذا المرض في أقارب الدرجة الأولى للمرضى ، فتؤكد الدراسات أن عدد الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب في أسرة المريض يزيد بمقدار ثلاثة أضعاف عن الأسر التي يخلو أفرادها من الإصابة بهذا المرض .

وهناك أسباب بيولوجية للمخ (كيميائية) : يتكون مخ الإنسان من عدة بلايين من الخلايا العصبية ، وتتصل هذه الخلايا بعضها ببعض بواسطة مواد كيميائية تسمى الموصلات العصبية ، وقد اكتشف وجود علاقة مباشرة بين بعض هذه المواد مثل (نورانيفرين) ومادة (السيروتونين) ومواد أخرى وبين الحالة المزاجية ، حيث تبين أن نقص هذه المواد يكون بصورة ملحوظة في حالات الاكتئاب النفسي .

علاج الاكتئاب

توجد طرق وأساليب مختلفة لعلاج الاكتئاب وهي :

علاج نفسي - سلوكي معرفي - التحليل النفسي - العلاقتي - نوائي - علاج بالصدمات الكهربائية - والعلاج بالموسيقى وهو موضوع هذا البحث الراهن، وقد أثبت العلاج بالموسيقى على مر العصور أنه فعال ومكمل للعلاجات الأخرى .

أولا : العلاج النفسي :

يتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية ويضم عدة أساليب منها المساندة والتدعيم .

ثانيا : العلاج المعرفي :

يفكر المريض المكتئب دائما بطريقة خاطئة حيال نفسه وحيال الآخرين ، وهذا النوع من العلاج يساعد على تصحيح المفاهيم الخاطئة لديه ومساعدته على التحكم في تفكيره .

ثالثا : العلاج بالتحليل النفسي :

هذه المدرسة تعتقد أن الاكتئاب ناتج عن إهانة الذات أو وجود صراع لم يحل أو أنواع من الإحباطات ؛ ولذلك تقوم هذه المدرسة بمحاولة إعادة الشخصية السوية للمريض عن طريق فهم صراعاته الماضية واستخدام التفرغ العقلي لتفريغ الشحنات لدى المريض .

رابعا : العلاج العلاقاتي :

وتعتقد هذه المدرسة أن سبب الاكتئاب ناتج عن اضطراب في العلاقات الاجتماعية بين المريض والمحيطين به في الأسرة أو العمل ؛ فهي تعمل على تحسين مهارات المريض في طريقة تعامله مع الغير لإزالة أعراض الاكتئاب وعلاجه .

خامسا : العلاج الدوائى :

مضادات الاكتئاب ، وتشمل في الوقت الحالي أربع مجموعات : مضادات اكتئاب ثلاثية الحلقات - مضادات اكتئاب متعددة الحلقات - مثبطات السيروتونين .

سادسا : العلاج بالصدمات الكهربائية :

وهو من العلاجات الفعالة والسريعة لحالات الاكتئاب الشديد والمصحوبة بميول للانتحار .

سابعا : العلاج بالموسيقى :

وهو من العلاجات الفعالة في علاج الأمراض عامة والاكتئاب خاصة ، وهو الجزء الخاص بالبحث الراهن ، وقد استخدم هذا العلاج منذ العصور القديمة ،

وقد انتبه العالم لهذا المجال ، وحقق المهتمون به نجاحات متقدمة جدا حتى أن هناك معاهد خاصة للمعالجين بالموسيقى .

فالموسيقى تجسد صورة رائعة حقيقية للعلاقة الوثيقة بين النفس والجسم عندما تتمكن أنغامها المختارة بدقة والتي تتناسب مع ميول وحالة المريض - من التأثير على الجسم تأثيرا واضحا بعد استقبالها وتفاعلها مع مختلف المشاعر والعواطف ، فبأثرها الفعال في النفوس تتغير الأحاسيس والانفعالات في شتى أشكالها من فرح وحزن ، هدوء وعنف حتى الإحساس بالأمان والتأمل وكذلك الحماس والثورة .

فالعلاج بالموسيقى عبارة عن تنظيم إيقاع الحركة داخل الجسم الحي بواسطة موجات الموسيقى ، فالصوت يعمل على اهتزاز الهواء ؛ فيحدث موجات تترجمها الأذن أو تحسها الأطراف ؛ فيهتز الجسم تجاوبا^(١) .

الاكتئاب والموسيقى في القرن التاسع عشر والعشرين:^(٢)

في تلك الفترة تقدم الطب النفسي نتيجة للتطور الفكري ، وكان محللو هذه الفترة يعتقدون أن جذور الاكتئاب غير مرتبطة بالذهن فقط ، ولكن جذوره العميقة موجودة في الطبقات العميقة للحياة الوجدانية ، ومن وجهة نظرهم أن الموسيقى تعد الوسط المناسب الذي يستطيع الوصول إلى هذه المناطق الوجدانية العميقة بدون أن تمر على فلتّر المفاهيم المنطقية .

(١) نبيلة ميخائيل يوسف : مرجع سابق ، ص ٢٥ .

(٢) depression and music . op . cit . page 61 , 62

ومن أهم محلي المدرسة الفكرية الألمانية (جوهان كريستيان رايل Johan Christian reil 1759-1813) وقد أوصى بالعلاج بالموسيقى كجزء من الشفاء النفسي psychic cure . وطبقا لما أوصى به رايل فإن الموسيقى أقدم وأنسب وسيلة للتأثير المباشر على النفس البشرية ، ومن ملحوظات رايل أنه بواسطة النغمات الموسيقية الآلية البحتة غير المقترنة بكلمات تصل الموسيقى إلى أذاننا ثم إلى قلوبنا مباشرة دون أن تمر على تصوراتنا أو أذهاننا .

وقد أشار رايل أيضا إلى أهمية اختيار الموسيقى المناسبة والآلة الموسيقية حسب الحالة المرضية لضمان نتيجة الشفاء .

التجربة

إن الموسيقى الهادئة كذا المغناة منها تبعث على راحة الأعصاب ، ولا تثيرها . وعلى العكس فالموسيقى الصاخبة حتى المغناة منها - ولا سيما ذات الكلمات الملحنة بغير منطقية (أى لا تناسب الكلمة اللحن) فإن هذا يثير الأعصاب ويسبب نوعا من الغضب لكثير من محبي الموسيقى والفنون .

لذلك فقد اختارت الباحثة مجموعة من الأغاني والمقطوعات الموسيقية عينة لإجراء التجربة ، محاولة أن تكون ذات مقامات عربية لمعرفة مدى تأثير الموسيقى العربية على المكتئب ، وهي كالتالي :

فنتازى نهاوند محمد عبد الوهاب - بلد المحبوب - توته - خطوة حبيبي
- مناجاه - سماعى نهاوند عطية شرارة - يا رايحين للنبي الغالي - إلهي ما أعظمك - ألفين صلاه على النبي - عليك صلاة الله وسلامه - يا قلبي صلى على النبي - الحب جميل - النهر الخالد - رايداك - أعطني الناي - الدنيا ريشة - أنا

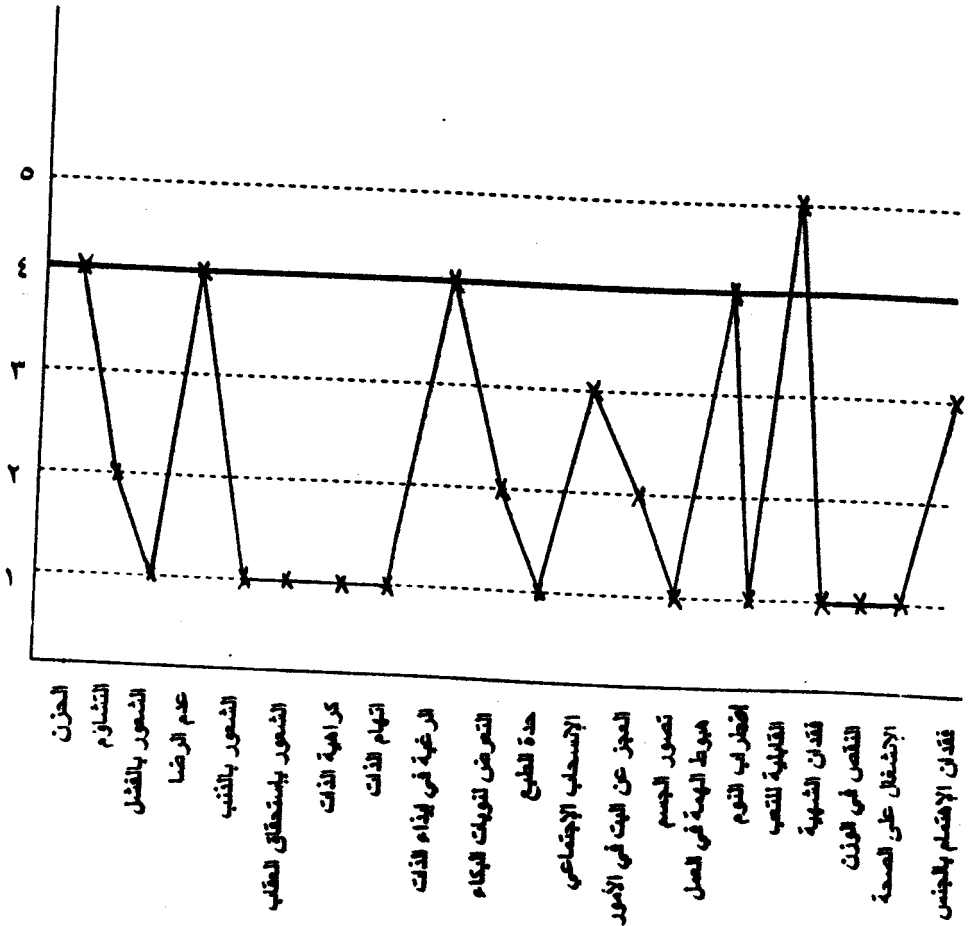
لك على طول - إياك من حبي - أديش كان في ناس - عجا لغزال - يا زهرة في خيالي - يا تبر سائل - يا حمام البر - اضحك كركر - على إيه بتلومنى - علشان الشوك اللي في الورد - يا ورد مين يشتريك ، وغير ذلك .

وقد أعد الطبيب المشارك حالتين للإجراء التجريبي ، وكانت بيانات الحالة الأولى كالآتي: العمر ٣١ سنة ، متزوجة من رجل أعمال ولديها طفل ٦ سنوات وطفلة ٧ سنوات ، ربة منزل ، متعلمة .

أصببت بأول نوبة اكتئاب شديد major depression منذ أربع سنوات ، وعولجت آن ذاك بالعلاج الدوائي والعلاج البيني أي تغيير مقام الإقامة التي كانت تققيم به ، وقد استمرت نوبة الاكتئاب هذه لعدة شهور . أما النوبة الثانية والحالية فلقد بدأت منذ حوالي شهرين وكانت أيضا نوبة اكتئاب كبرى كانت أعراضها (بكاء ، عزلة شديدة ، إهمال لأطفالها ، هبوط نفسي وحركي شديد ، أرق ، فقدان شهية للطعام ، وصاحب ذلك أفكار مريرة وهموم شديدة). وقد خضعت للعلاج الدوائي والمعرفي بمحاولة تغيير الأفكار الخاطئة والأوهام المسيطرة على عقلها، أيضا العلاج بالموسيقى بعزف الباحثة على آلة الكمان، وفي بعض الأغاني يشركها الطبيب النفسي على آلة العود - التي كان يتقن العزف عليها - واستمرت فترة العلاج بالموسيقى ثمانية أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا لمدة ساعة في الجلسة .

وقبل الجلسة الأولى قامت المحللة النفسية بإجراء الاختبار القبلي (اختبار بك) على الحالة ، ثم بعد ذلك بدأت الباحثة التجربة.

اختباريك
للاكتئاب كحالة
[القياس القبلي]



الحالة الأولى (*)

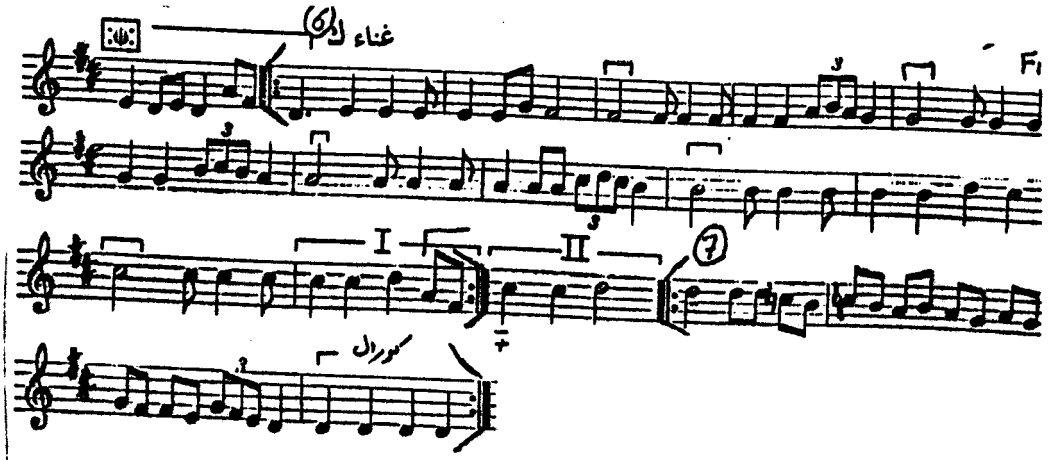
الأسبوع الأول

الجلسة الأولى:

في بداية الجلسة الأولى تم التعارف بين الباحثة والمريضة (الحالة) وقد استوضحت الباحثة من المريضة عن ميولها للموسيقى ، و كذلك نوعية الأغاني والآلات الموسيقية فأجابت بأنها تميل إلى التواشيح الدينية ، عندئذ كانت البداية باختيار الأغاني الدينية مؤداة على آلة الكمان ذات التسوية المستحدثة .

بدأت الباحثة بتقاسيم من مقام راحة الأرواح وذلك بصوت خافت (p) - فإنه من الأفضل أن يبدأ المعالج بالموسيقى العلاج بالنغمات المنخفضة ثم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى النغمات المرتفعة ، ونتيجة للتدرج الهارموني فإن أنسجة الجسم المتصلبة تبدأ في التأقلم مع الدرجات المختلفة من التذبذب لتبدأ تدريجياً في الليونة - ثم بدأت بعزف أغنية (يارايحين للنبي الغالي) ، ولقد أبدت الحالة استحساناً كبيراً وكانت تتمايل مع الموسيقى وبدأ على وجهها الانشراح . استمرت الجلسة ساعة كاملة كانت تتخللها أحاديث قصيرة تتعمدها الباحثة لخلق جو من الألفة بينهما ، و كانت الحالة تطلب بعض الأغاني فقدمتها لها الباحثة . وقد أخذت جلسة العلاج الموسيقي music therapy في هذا اليوم الطابع الديني بأداء الأغاني الدينية الآتية (يا رايحين للنبي الغالي - ألفين صلاة على النبي - يا قلبي صلى على النبي) وكانت الباحثة تسهل الأغنية بتقاسيم من نفس مقام الأغنية ، تبدأ من القرارات (النغمات المنخفضة) ثم تعلق تدريجياً حتى تدخل إلى الأغنية .

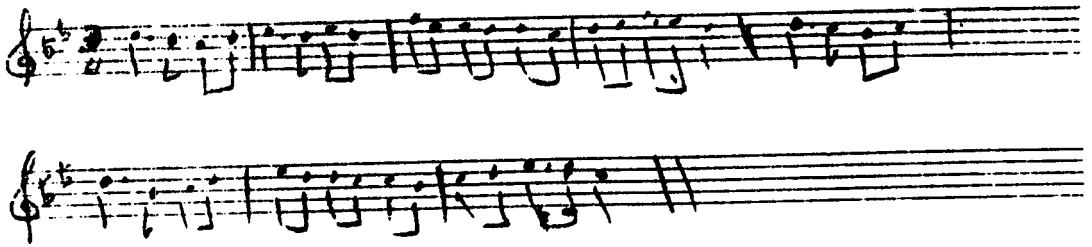
(*) ن / ف السن ٣١ سنة.



الجلسة الثانية:

اختارت الباحثة اليوم مجموعة من الأغاني الرومانسية لإحداث تنوع بين الديني والرومانسي، وقد بدأت الباحثة بأداء تقاسيم في مقام راحة الأرواح تمهيدا

لأداء أغنية (الورد جميل) ، واستمرت جلسة العلاج بالموسيقى ساعة ، تضمنت أغنيات (الورد جميل من مقام راحة الأرواح ، يا ورد مين يشتريك من مقام النهاوند، أعطنى الناي وغنى من مقام النهاوند) تخللت الأغاني بعض النقاسيم ، وقد بدا الانشراح والارتياح على وجه الحالة .



الجلسة الثالثة:

لاحظ الطبيب النفسي الاهتمام الشديد من المريضة للسؤال عن الجلسات الموسيقية ولهفتها على ميعادها حتى أنه أشاد بطريقة المعالجة الموسيقية music therapist (الباحثة) في طريقة المعاملة وانتقاء العينة المختارة في العلاج الموسيقي (الأغاني المختارة)، فلقد ظهرت عليها علامات النشاط الحركي والنفسي وظهرت على ملامحها الحيوية والإقبال على الحياة ، أصبحت تتكلم بصوت واثق مملوء بالحياة عن خطط مستقبلية لها ولأولادها، مما يعني زوال أعراض الوهن والكسل ، بل أصبحت تشارك في الأعمال المنزلية .

تضمنت هذه الجلسة مقطوعات موسيقية (مناجاة - من مقام بيّاتي تأليف عطية شرارة) ثم قصيدة (إلهي ما أعظمك يتخللها تقاسيم من مقام البيّاتي ، ثم فترات من التحدث مع المريضة التي كانت تسأل عن إمكانية تعلم العزف على آلة الكمان .

الرهي ما اعظمك
راض السبنا لي



الأسبوع الثاني

الجلسة الرابعة:

أحضرت الحالة أولادها ، حيث قررت أن تعلمهم الموسيقى ، كذا
أحضرت معها أسماء الله الحسنى لتغنيها ، وقد فعلت . وكانت الباحثة
تساعدها على الأداء ، فلقد شعرت أن هناك نتائج طيبة بدت واضحة من
حديث للحالة واستماعها وانفعالاتها .

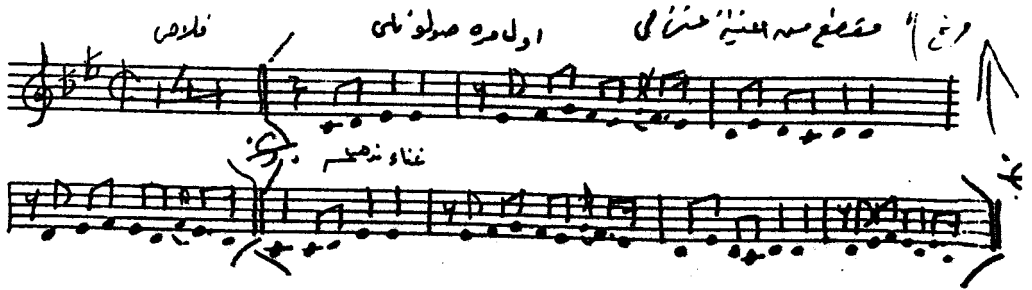
بدأت الباحثة بأداء موسيقى أغنية النهر الخالد ، وكانت الحالة
تتمايل وتشعر براحة فائقة ، فشكرت الباحثة لأنها شعرت بأنها سعيدة .
تضمنت الجلسة أيضا موسيقى أغنية (على إيه بتلومنى) مبتدأه
بتقاسيم من مقام النهاوند .



Handwritten musical notation on two staves. The notation includes notes, rests, and dynamic markings such as *4/4*, *7/7*, *solo*, and *mf*. The text "4/4" is written above the first staff, and "7/7" is written above the second staff. The word "solo" is written above the first staff, and "mf" is written below the second staff. The notation is written in a cursive, handwritten style.

الجلسة السادسة :

وتضمنت أغاني من مقام الراست (علشان الشوك ، غنى لى شوية)
يتخللها بعض التقاسيم ثم أغنية الحب جميل من مقام الهزام .



الأسبوع الثالث : الجلسة السابعة:

أعدت للباحثة عينة اليوم متضمنة الطابع الديني والرومانسي وذلك للتنوع. هي كالتالي (ألفين صلاة على النبي في مقام الراست، عليك صلاة الله في مقام الليبائي ثم أغاني رومانسية وهي يا حمام البر في مقام البياتي ، وأغنية علشان الشوك في مقام الراست) .



الجلسة الثامنة:

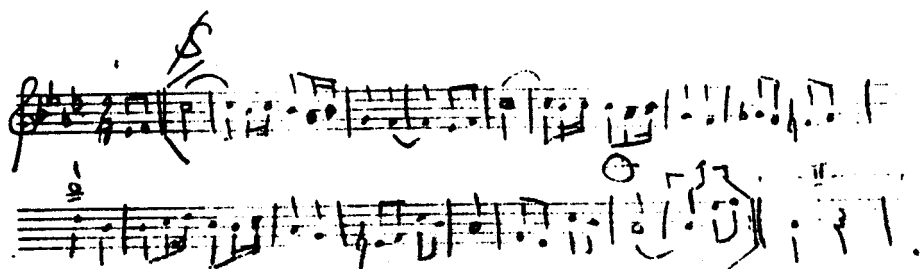
وتضمنت هذه الجلسة مقطوعة بلد المحبوب الموسيقية في مقام النهاوند ،
ومقطوعة توته الموسيقية في مقام حجاز كار كرد ثم موسيقى أغنية رايداك ، الدنيا
ريشة في مقام الكرد .

بلد المحبوب



الجلسة التاسعة:

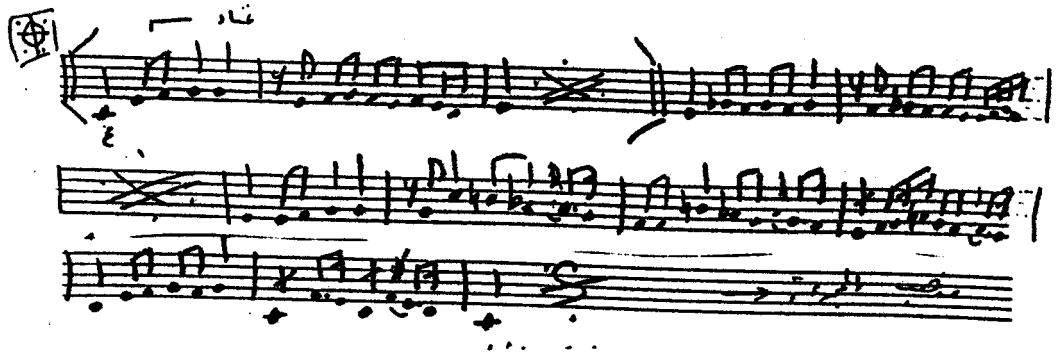
تضمنت موسيقى أغنيات يا زهرة في خيالي في مقام نهاوند وموسيقى أغنية أديش كان فيه ناس في مقام الكرد ، ثم أغنية أنا في انتظارك في مقام الحجاز .



الأسبوع الرابع :

الجلسة العاشرة:

تضمنت موسيقى أغنية أعطى الناي في مقام النهاوند ، وقد بكت المريضة فتوقفت الباحثة عن العزف وأخذت تتجاذب أطراف الحديث معها حتى تهدأ ، وبعد هدئها عزفت الباحثة والطبيب النفسى موسيقى أغنية غنى لى شوية في مقام الراست، الورد جميل في مقام (راحة الأرواح) .



الجلسة الحادية عشر:

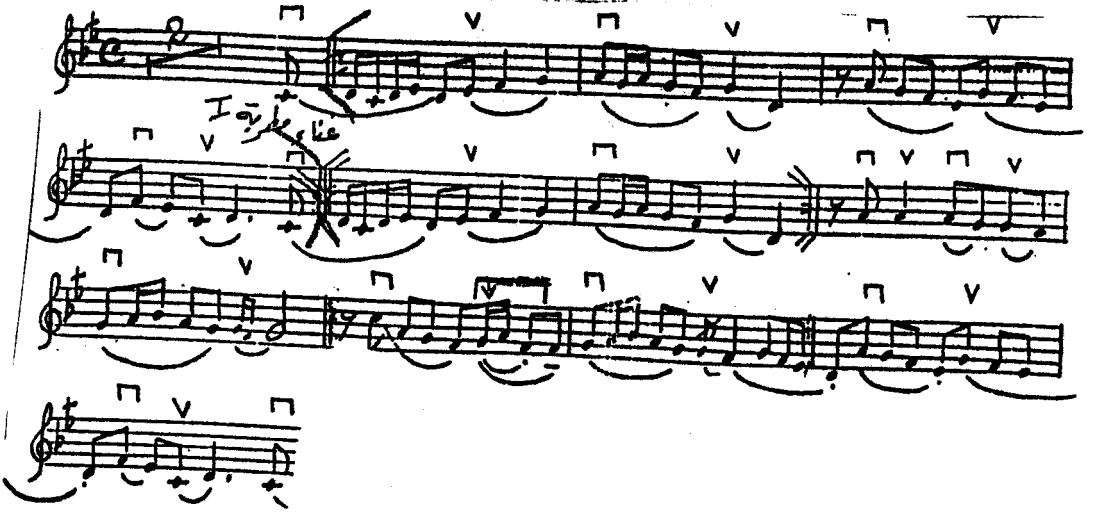
تضمنت أغاني دينية (خليك مع الله في مقام البياتي ، مدد يا نبي في مقام
الراست) ، ثم الورد جميل في مقام راحة الأرواح ، الحب جميل في مقام الهزام .



الجلسة الثانية عشر:

تضمنت موسيقى أغنية القلب يعشق ، خليك مع الله ، عليك صلاة الله في

مقام البياتي .



الأسبوع الخامس إلى الثامن

طبق برنامج الأسابيع الأربعة الأولى

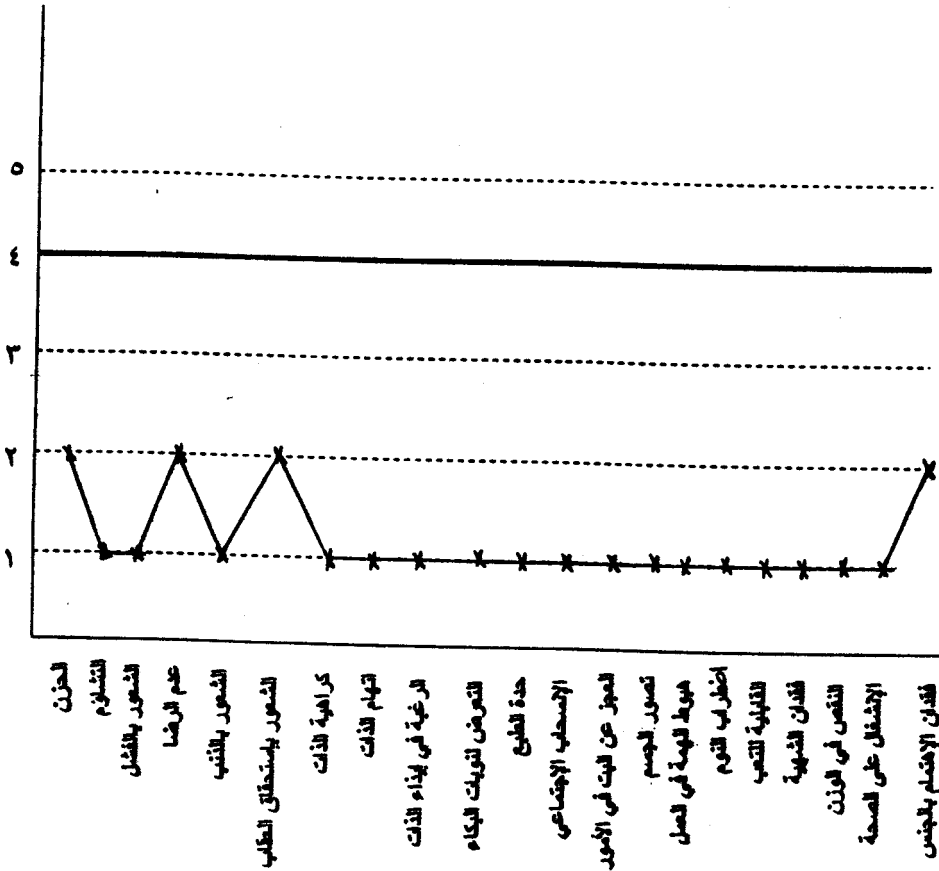
ملحوظة:

كانت الحالة بعد الجلسات تصبح مختلفة تماما وتظهر عليها الحيوية والاشراق وتدفق بالحركة والتكلم بثقة .

اختبار بك البعدي:

تم عمل اختبار بك beck وقد أظهرت النتائج اختفاء أعراض الاكتئاب. ومرفق استمارة الاختبار القبلي والبعدي.

اختبار بيك
للاكتئاب الحالة الأولى،
[القياس البعدي]

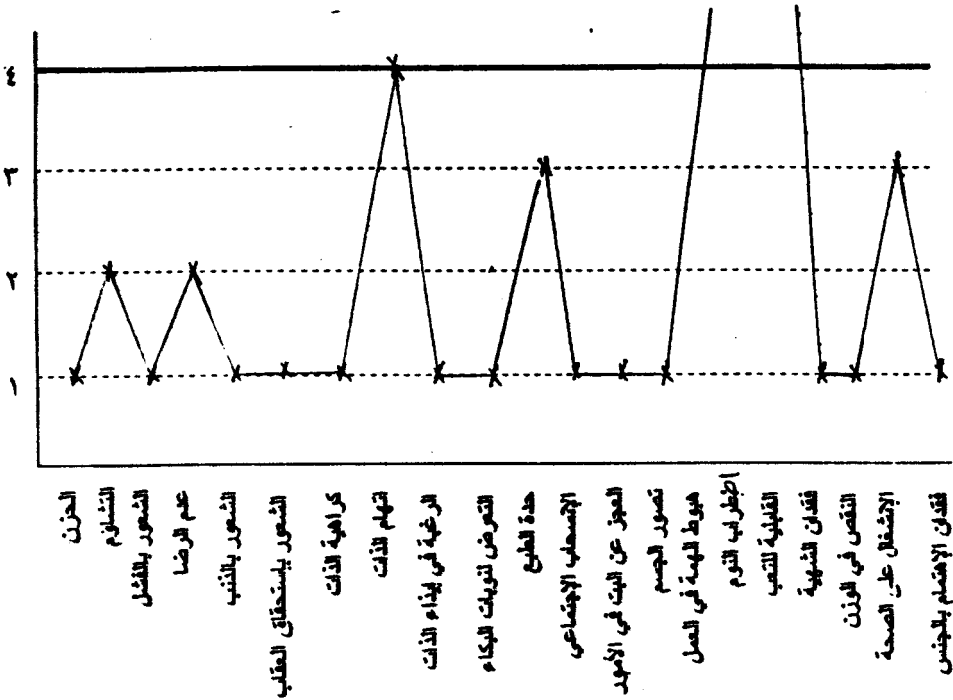


نتيجة التجربة: تم شفاء الحالة تماما من أعراض الاكتئاب سواء من ناحية المزاج، النشاط الحركي، الأفكار والأوهام التي كانت مسيطرة عليها وأصبحت نظرتها ايجابية إلى نفسها وإلى العالم والأحداث، وقد أرجئت فضلا كبيرا في شفاؤها للموسيقى.

الحالة الثانية

وهو شاب أعزب عمره ٢٤ عام يعاني من اكتئاب شديد منذ عامين .

قبل الجلسة الأولى قامت المحللة النفسية بإجراء الاختبار القبلي (اختبار بك) على الحالة ، ثم بعد ذلك بدأت الباحثة التجربة .



الأسبوع الأول

الجلسة الأولى:

تم التعارف بين الباحثة و الحالة لحدوث الألفة بينهما ، فقد كان يحب آلة الجيتار والموسيقى الحديثة .

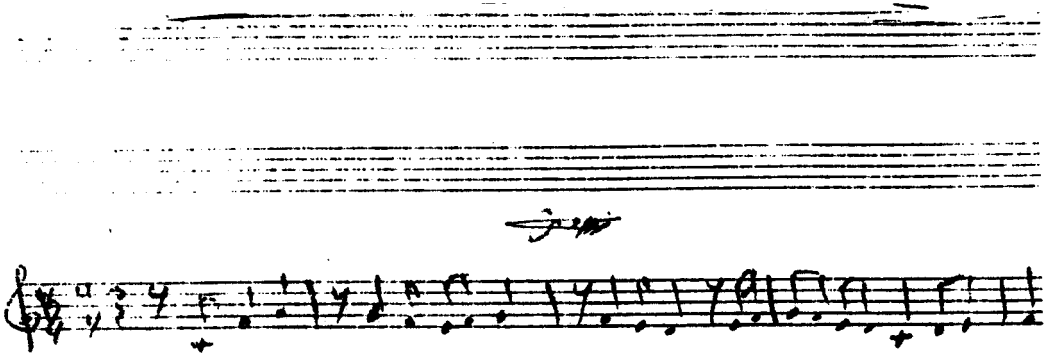
ومن الجدير بالذكر أن الأنسجة (الألياف) ذات المزاج الكأبي تستدعى موسيقى مرحة قوية مليئة بالحياة حيث إن هذا النوع من الموسيقى يلائم هذه الأنسجة وينتج عنها تنشيط وتقوية هذه الأنسجة.

قامت الباحثة بأداء تقاسيم موزونة في مقام الراست ثم عزف موسيقى أغنية (كعب الغزال) ، (علشان الشوك) ، وقد بدا الارتياح على وجه المريض وفي تصرفاته بعد انتهاء الجلسة.



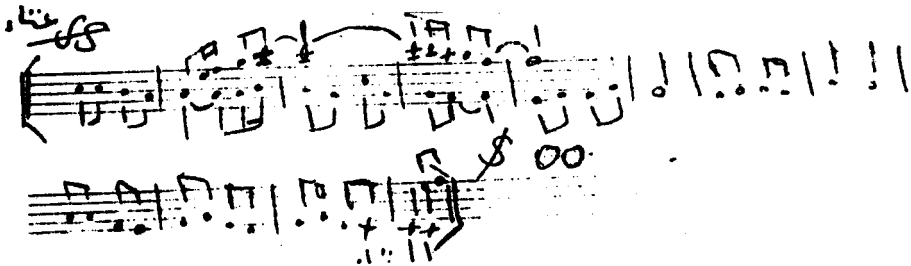
الجلسة الثانية:

تقاسيم موزونة في مقام العجم ثم موسيقى أغاني (طير
الوروار، موشح في هوى ، ياورد على فل وياسمين ، زوروني كل سنة
مرة).



الجلسة الثالثة:

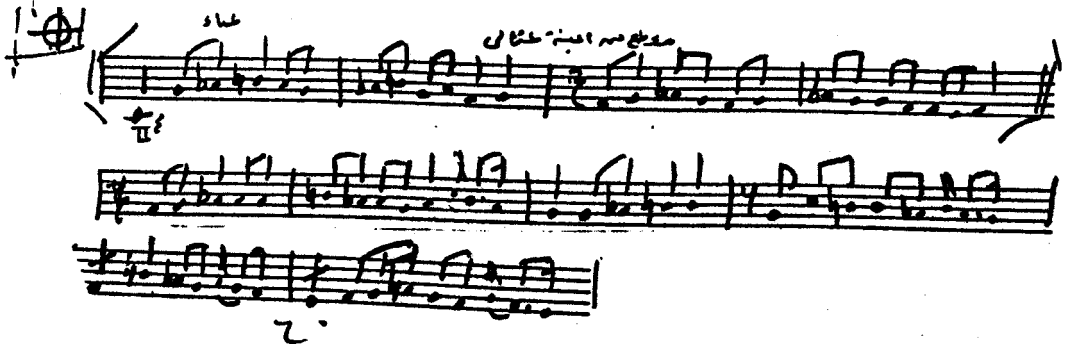
تقاسيم موزونة في مقام الكرد ثم موسيقى أغاني (نسيم علينا
الهوى ، الدنيا ريشة ، ادیش كان في ناس).



الأسبوع الثاني

الجلسة الرابعة:

تقاسيم موزونة في مقام الراست ثم موسيقى أغاني (غنى لى شوية ، هقابلة بكرة ، كعب الغزال).



الجلسة الخامسة :

تقاسيم موزونة في مقام النهاوند ثم موسيقى أغاني (اضحك كركر، كنت فين ، وأغنية "عيش" وهي من الأغاني الحديثة)

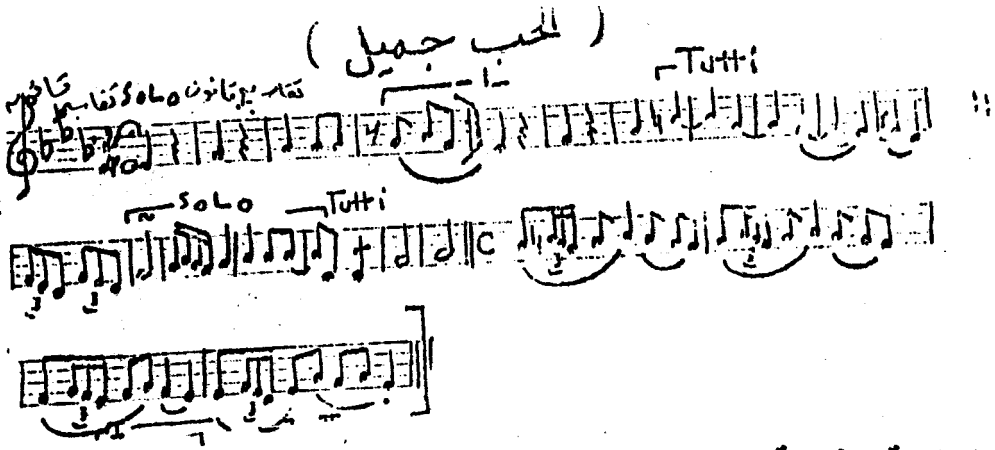
الجلسة السادسة:

تقاسيم في مقام البياتى ثم موسيقى أغاني (على بلد المحبوب، سألونى الناس ، كل ده كان ليه).

الأسبوع الثالث

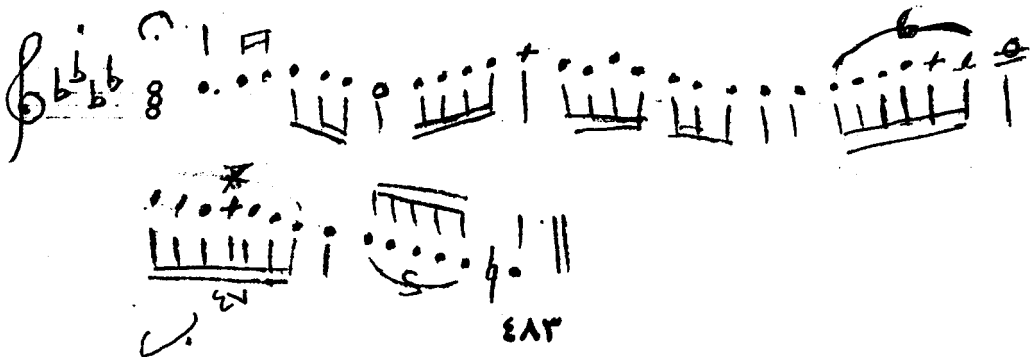
الجلسة السابعة :

تقاسيم في مقام الهزام ثم موسيقى أغاني (يالامه القمر على الباب،
الحب جميل) .



الجلسة الثامنة:

وتضمنت موسيقى أغنيات (على ايه بتلومنى ، يا زهرة في
خيالي) في مقام النهاوند ثم (انا في انتظارك) مقام حجاز .



الجلسة التاسعة :

تضمنت موسيقى أغنيات (توبة ، أول مرة تحب يا قلبي) من
مقام الكرد و (خليك مع الله) في مقام البياتي ، (مدد يا نبي) مقام

راست .

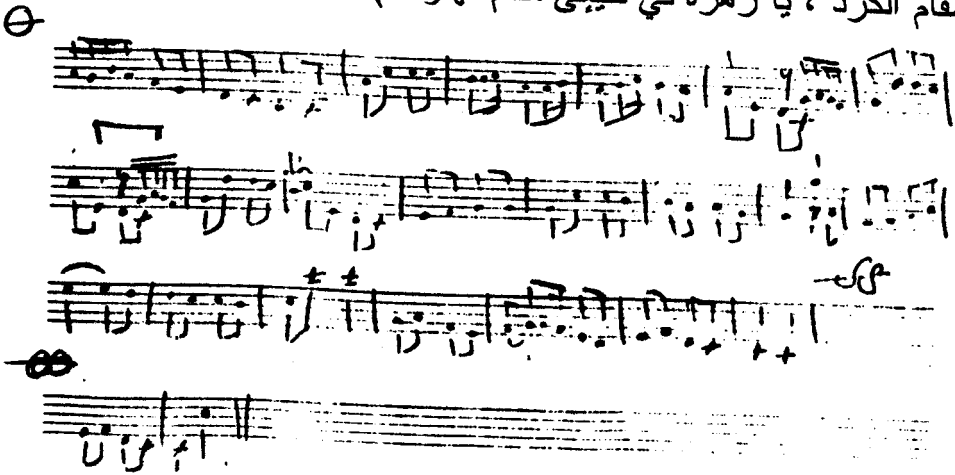
— أهلة مرة بمهولق

مولو ناي

الأسبوع الرابع

الجلسة العاشرة :

تضمنت موسيقى أغنيات (ادیش كان في ناس ، اياك من حبی في
مقام الكرد ، يا زهرة في خيالي مقام نهاوند)



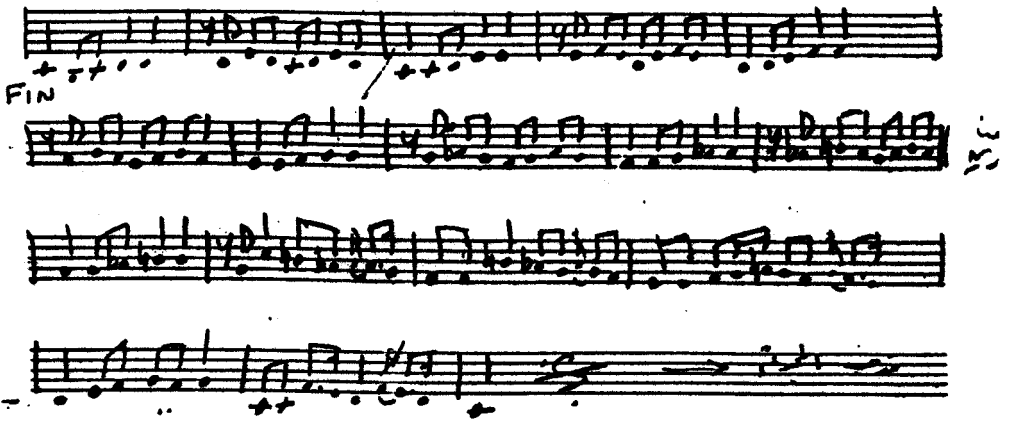
الجلسة الحادية عشر :

تضمنت موسيقى أغنيات دينية ورومانسية (ألفين صلاة على
النبي في مقام الراست ، عليك صلاة الله وسلامه في مقام البياتى ،
رايداك ، الدنيا ريشة في مقام الكرد)



الجلسة الثانية عشر :

تقاسيم في مقام الراست ثم موسيقى أغاني (علشان الشوك ، غنى
لى شوية ، هقابلة بكرة).



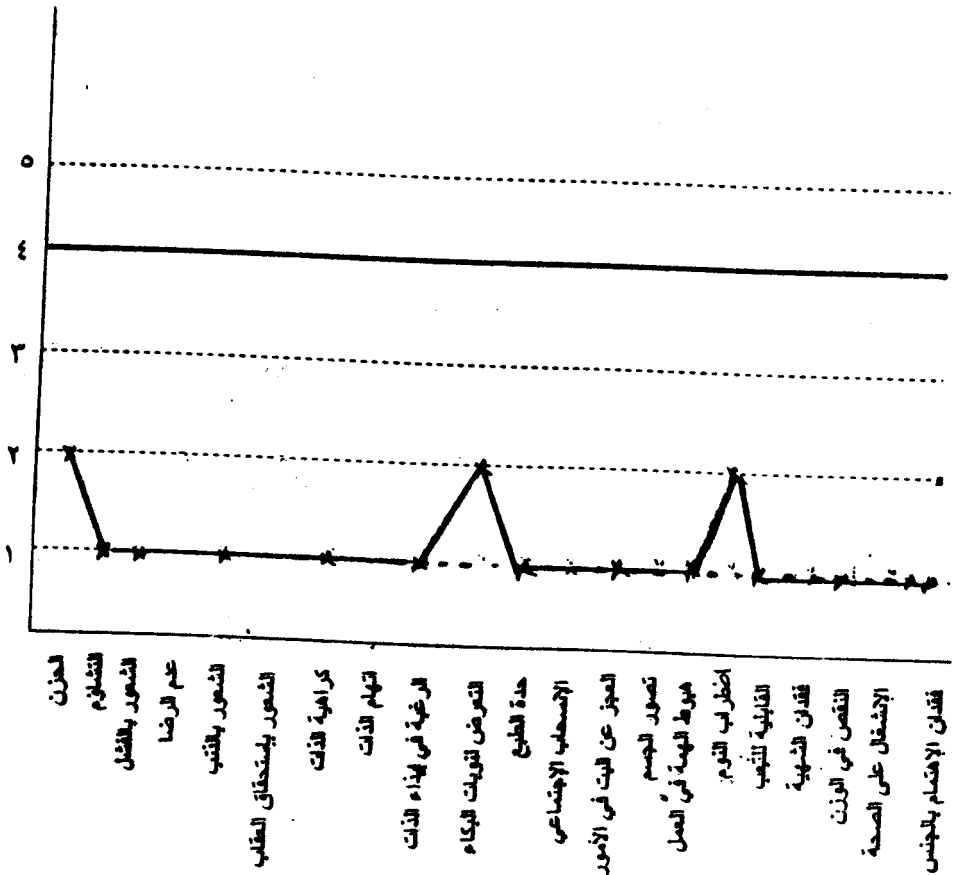
الأسبوع الخامس إلى الثامن

طبق برنامج الأسابيع الأربعة الأولى. ومن الملاحظ وجود تحسن ملحوظ في الحالة بعد كل جلسة .

اختبار بك البعدى:

تم عمل اختبار بك beck وقد أظهرت النتائج اختفاء اعراض الاكتئاب .
ومرفق استمارة الاختبار القبلى قبل التجربة والبعدى بعد التجربة .

اختباريك
للاكتئاب كحالة
[القياس البعدي]



نتيجة التجربة : تم شفاء الحالة من أعراض الاكتئاب .

نتائج البحث

يتضح مما سبق أن للموسيقى دورا جوهريا في الحياة ، فقد أثبتت النتائج أن للموسيقى أثرا كبيرا في علاج الاكتئاب ، وقد حقق البحث نتيجة إيجابية وشفاء تاما من مرض الاكتئاب مما يؤكد الإجابة علي أسئلة البحث .

التوصيات

- الاهتمام بنشر الثقافة الموسيقية في المدارس ، لما لها من تأثير على تهذيب النفس منذ الطفولة .
- إقامة الندوات الموسيقية وإتاحة الفرص لذوى الخبرات من مطربين وعازفين لعرض وأداء فنهم حتى لا يصابوا بالاكتئاب كما حدث لكثير من زملائهم .
- إدخال العلاج الموسيقى في البرنامج العلاجي المتكامل كعلاج لمرض الاكتئاب .
- وضع منهج دراسي ذي مستوى مدروس وذلك بمقاييس تصلح لمرضى الاكتئاب والعلاج الموسيقى يستهدف تخريج متخصصين في مجال العلاج بالموسيقى .
- إنشاء مركز بحثي علاجي موسيقى تشرف عليه وزارة الصحة يتكون من أخصائيين في مجال الطب النفسي ومجال الموسيقى لفهم أنواع الموسيقى العلاجية .

المراجع العربية

- بيتر سيندى : الموسيقى والزمن الفعلي - الفن المعاصر - مجلة تخصصية تصدرها أكاديمية الفنون - العدد الرابع - ٢٠٠٢ .
- ثيودور فرلند : مكافحة الضوضاء - ترجمة نظمي لوقا - ١٩٧٤
- جمال ماضي أبو العزايم : مجلة الصحة النفسية .

- على القيم : الموسيقى تاريخ وأثر - دار الشيخ للدراسات والترجمة والنشر - الطبعة الأولى - ١٩٨٨ .
- ماري كلير موسى : الطرق البارعة في التجديد الموسيقي - الفن المعاصر - العدد الأول - صيف ٢٠٠٠ .
- محمد محمود سيد حافظ : موسيقى الشعوب - مكتبة الأنجلو المصرية - الطبعة الأولى - ١٩٧٨ .
- نبيلة ميخائيل يوسف : العلاج الموسيقي .

المراجع الأجنبية

- A New dictionary of music - Jacob S A., 1963 .
- Angela M . Owen , British journal of music therapy 1969 .
- E . A . spiegle - progress in neurology and psychiatry 1962 .
- Emil A . grutheil , music and your Emotions , U S A 1970 .
- E Thayer gaston , music in therapy U S A 1968 .
- Health , Education , and welfare , America , 1976 .
- max shoen , the effects of music , 1927 London .
- Basic and clinical pharmacology : Bertram G katzung , M D Phd Eighth edition .
- Synopsis of Psychiatry , behavioral sciences clinical psychiatry , sameh sabaa , eighth edition , 1998 .
- Depression and music , prelude to a historical them published by Organon international by Oss the Netherlands 1989